



3. *Леонтьев Д.А.* Тест смысловых ориентаций (СЖО). М., 2000.
4. *Чудновский В.Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни// Вопросы психологии. 2003. № 3.

Каракиян А.В.  
г. Екатеринбург  
РГПУ

### **Изучение социально-психологической адаптации студентов 1 курса факультета психологии**

Еще вчера студенты 4 курса факультета психологии были 17-летними абитуриентами. Стоя на пути выбора учебного заведения и специальности, они анализировали свои интересы и склонности, определялись с мотивами учения. Выбрав учебное заведение и специальность, они преодолели немало вступительных испытаний.

Первое с чем сталкиваются студенты 1 курсов – это новая деятельность – учебно-профессиональная. Второе – это самостоятельная организация учебного процесса. Далее – вхождение в коллектив. Для успешного преодоления начального этапа обучения студент должен обладать социально-психологической адаптивностью.

Понятие адаптации рассматривали следующие ученые:

- *Ф.Б.Березин* – психологическая и психофизиологическая адаптация;
- *Э.Ф. Зеер*– психофизиологическая, социально-психологическая и профессиональная адаптация;
- *А.А. Реан* – социальная адаптация.

По Ф.Б. Березину, адаптация – динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития, продолжения рода.

Психическая адаптация – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойствен-



ной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведение требованиям среды.

Зеер Э.Ф. дает следующее определение: "социально-психологическая адаптация – приспособление к новой социальной среде, включение в систему профессиональных межличностных связей и отношений, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификация себя с профессиональной группой".

Реан А.А. говорит, что решающим фактором социальной адаптации является развитая социально-психологическая терпимость личности. Развитая социально-психологическая терпимость предупреждает развитие когнитивного диссонанса, а, следовательно, дезадаптацию личности.

В структуре социальной адаптации личности выделяются следующие компоненты (критерии адаптированности):

- выходные параметры деятельности личности;
- степень интеграции личности с макро – и микросредой;
- степень реализации внутриличностного потенциала;
- эмоциональное самочувствие.

Использование этих показателей в качестве критериев адаптации позволяет выделить 4 основных уровня адаптированности личности:

1. высоко-оптимальный;
2. высоко-избыточный;
3. низкий;
4. дезадаптивный.

Адаптационная личность – это личность находящаяся вовсе не всегда, но преимущественно, в адаптированном состоянии и обладающая высокоразвитыми способами к выходу из дезадаптированного состояния, снятию дезадаптогенных факторов.



Мельникова Н.Н. выделяет оптимальный адаптивный эффект и выраженный негативный эффект. Оптимальный адаптивный эффект дает сочетание в поведении двух стратегий: направленной на активное преобразование себя и направленной на активное преобразование среды.

Негативный эффект для адаптации имеет отказ от контакта со средой, реализующийся посредством погружения во внутренний мир.

Выборка нашего исследования составляет 30 студентов 1 курса факультета психологии РГППУ, в возрасте от 16 до 18 лет из них 29 девушек и 1 юноша. Предмет исследования – социально-коммуникативная компетентность. Цель исследования – выявление уровня выраженности социально-коммуникативной компетентности у студентов 1 курса факультета психологии и изучение взаимосвязи между успеваемостью и шкалами теста. Рабочая гипотеза – между шкалами теста и успеваемостью существует незначительная корреляция. В исследовании применялся опросник "Социально-коммуникативная адаптивность", содержащий 60 утверждений. Этот вопросник содержит 5 шкал:

1. социально-коммуникативная адаптивность;
2. стремление к согласию;
3. толерантность;
4. оптимизм;
5. фрустрационная толерантность.

Были получены следующие результаты.

Шкала *социально-коммуникативная адаптивность* (медиана – 28,5; разброс – 5; максимум – 38; минимум – 18). Низкие баллы и баллы ниже среднего у 70 % опрошенных. Они пластичны, гибки в общении, умеют взаимодействовать с самыми различными людьми, легко приспосабливаются к обстоятельствам, делают переоценку событий и активно находят в них свое место. 30% студентов имеют средний уровень по шкале – они не совсем уверены в своем поведении и в своих чувствах, поэтому отвечали на многие вопросы "не знаю".



Шкала *стремление к согласию* (медиана – 32; разброс – 6,6; максимум – 42; минимум – 22). 43 % студентов имеют баллы ниже среднего и про них можно сказать, что по большому счету они принципиальны, неговорчивы, стремятся иметь свою точку зрения по каждому вопросу. 10 % – уровень выше среднего, они, в основном, готовы уступать, договариваться, а также они доброжелательны и миролюбивы, поэтому стараются избегать конфликтов. 46 % студентов имеют средние баллы, они не уверены в своем отношении к вопросам и к ситуациям, отраженным в вопросах.

Шкала *толерантность* (медиана – 37; разброс – 6,6; максимум – 45; минимум – 20). 60 % отвечающих не захотели или не смогли выразить истинного положения дел, у них средний результат. 16 % – ниже среднего – могут без раздражения относиться к чужому мнению, взглядам, быть терпимыми. 23 % – выше среднего – раздражает неопределенность, неожиданности, они ни в чем не сомневаются.

Шкала *оптимизм* (медиана – 31; разброс – 7; максимум – 38; минимум – 18). 49 % – средний результат – не знают, какие они и какими могут быть. 45 % – выше среднего – пессимистичны, недоверчивы, иногда несамостоятельны, мрачны, умеют видеть сначала только отрицательное. Только 3 % – ниже среднего – в большей степени жизнелюбивы, жизнерадостны, увлечены.

Шкала *фрустрационная толерантность* (медиана – 36; разброс – 5,5; максимум – 49; минимум – 24). У 56 % средние показатели, они не выразили себя. 16 % – ниже среднего – устойчивы и стабильны, умеют владеть собой почти во всех ситуациях, имеют ясный ум, способны отказаться от первоначальных способов поведения и выдвинуть новые, более приемлемые. 25 % – выше среднего – имеют низкое самообладание, несдержанность, возбудимость, средние навыки самоконтроля.

Подтверждена гипотеза о незначительной корреляционной связи между успеваемостью и шкалой фрустрационная толерантность ( $r=0,3$ ). С помо-



щью критерия Мана-Уитни выявились достоверные различия на уровне значимости 0,05 по шкале фрустрационная толерантность между студентами, закончившими первую сессию с тройками и студентами, закончившие на "хорошо" и "отлично". Между этими студентами имеются различия.

Мы видим, что шкала фрустрационная толерантность, означающая способность человека противостоять разного рода трудностям без утраты психологической адаптации, имеет непосредственную связь с успеваемостью студентов. Здесь можно отметить, что студенты, сдавшие сессию на "4" и "5" эмоционально устойчивы и стабильны, умеют владеть собой в эмоциональных ситуациях, хладнокровие, ясный ум, способность к отказу от первоначальных целей, способов поведения и выдвижению новых, более приемлемых и достижимых, то есть более гибки и адаптированы, что помогает им учиться более успешно.

#### Литература

1. *Березин Ф.Б.* Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. М., 1988.
2. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий. Екатеринбург, 2003.
3. *Реан А.А.* К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ. Серия 6. 1995. № 3.
4. *Мельникова Н.Н.* Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации. СПб., 1999.

Кормильцева М.В.,  
Гершкович Т.Б.  
г. Екатеринбург,  
РГППУ

#### **Результаты исследования взаимосвязи уровня притязаний и самооценки старшеклассников**

Поведение и обуславливающие его факторы всегда привлекали внимание психологов, философов и других мыслителей. К определяющим моментам регуляции поведения личности относятся самооценка и притязания